

今号の厳選写真



写真提供：医事課 新藤



理念

病める人の立場に立った、患者さん中心の医療を提供します
地域の期待に応えられるより良い保健、医療、介護及び福祉サービスの提供に努めます



方針

1. 医療の質の向上により疾病の早期発見と治療に努めます
2. 個人の権利を尊重し、患者さんに優しい医療・介護の提供に努めます
3. 医療に関する安全管理を徹底し、さらなる向上に努めます
4. 保健・医療・介護・福祉サービスの連携強化に努めます
5. 地域の信頼に応える医療・介護を目指し、地域社会への貢献に努めます
6. 豊かな人間性と技能を備えた人材を育成し、健全な病院経営に努めます



村上記念病院

MURAKAMI MEMORIAL HOSPITAL

面会についてのお知らせ

-----病棟への面会について(入退院支援、手術などを含む)-----

【面会時間】 15:00 ～ 17:30 (左記時間内制限はありません)

1日1組2名までとさせていただきます。2名で面会される場合は必ず同時に上がってきてください。

時間差で来られた場合、後から来た方は面会できません。

また、面会時間内の病棟以外への出入りはお控えください。

下記に該当する方は面会をご遠慮ください。

- ・37.5度以上の発熱がある方
- ・風邪のような症状(だるさ、咳、のどの痛み)がある方
- ・マスクをされていない方(病院からマスクは提供できません)
- ・小学生以下のお子様
- ・面会の方もしくは同居されている方がコロナやインフルエンザなど感染されている場合

各病棟で面会名簿の記帳をお願いします。

17:30までの退棟にご協力ください。

今後も感染状況により面会制限を設ける場合があります。

引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

令和 7 年 4 月 14 日 村上記念病院 院長 村上 匡人

【9月19日スタート 📱】

スマホでマイナ保険証が利用できるようになりました ✨

📱 **かんたん3ステップ**

- ① マイナポータルアプリを入れる
 - ② 保険証利用を設定
 - ③ 病院でスマホをかざすだけ
- ✓ 保険証を持ち歩かなくてOK
 - ✓ 引っ越し・転職後もすぐ使える
 - ✓ 薬・健診情報も見られる



村上記念病院でも9月19日から利用できます！

分からないことがあれば受付スタッフへお気軽に 😊



9/19 (FRI)

健康保険証の利用登録がされた
マイナンバーカードをスマートフォンに
追加することで、カードを取り出すことなく、
スマートフォンをかざして、医療機関・薬局
でご利用できます。

スマートフォンでマイナ保険証

村上記念病院は、「健康づくり優良事業所」に認定されました！

このたび当院は、協会けんぽ愛媛支部 が実施している

「健康づくり推進宣言 ～Yell for your healthy life!～」事業 に参加し、

その実施結果をもとに 健康づくり優良事業所 として認定され

ました。協会けんぽの宣言事業は、事業所が従業員の健康を

戦略的に守り育てる取り組みを促進するもので、健康診断や

生活習慣改善、啓発活動などの実施が推奨されています。

当院ではこれまで、

✓ 健康診断の受診促進

✓ 生活習慣改善支援

✓ 健康教室

などを積極的に実施してきました。

今回の認定を励みに、今後も職員が健やかに働ける職場づくりを進めてまいります 🌱



院内全体研修「感染対策講習」

👤 ✨ 今回の感染対策講習会では、西条中央病院より**感染管理認定看護師**の先生を講師としてお招きしました！

👉 現場で培われた専門的な知識と豊富な経験をもとに、感染経路ごとの予防策や薬剤耐性菌・ノロウイルス・インフルエンザなどの対応について、わかりやすく解説していただきました。

内容は盛りだくさん 🗨️

- 🦟 感染経路（接触・飛沫・空気・エアロゾル）
- 🧤 感染予防策（標準予防策＋接触・飛沫・空気・エアロゾル対策）
- 💊 薬剤耐性菌への対応
- 🦠 ノロウイルス対策
- 🦠 インフルエンザ対策
- 🦠 結核対策

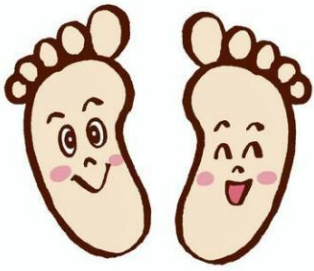
感染対策



スタッフ一人ひとりが正しい知識を持ち、安全で安心できる医療を提供できるよう取り組んでまいります ✨

感染対策は“守られる側”と“守る側”の垣根を越え、すべての人の健康を守るための共通の約束です。講習で学んだことを現場で実践し、安心して受診できる病院づくりを目指します。

Infection control
Infection control



フットケア外来からのお知らせ

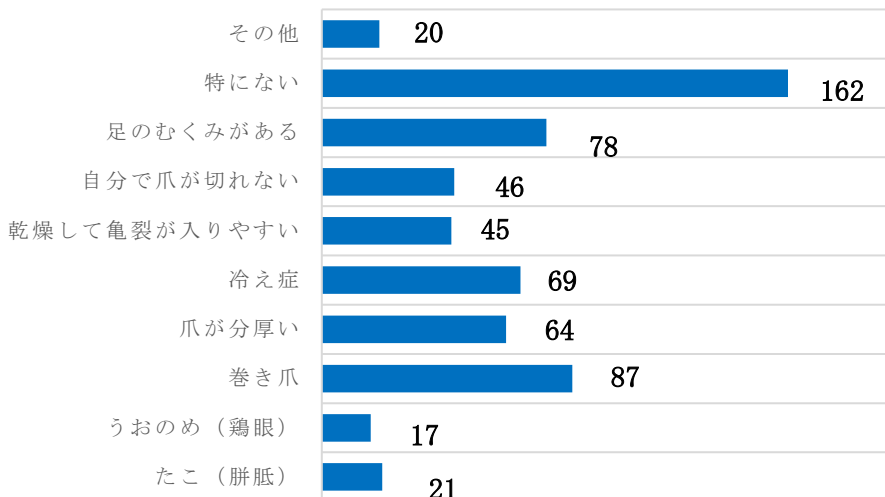
昨年は、フットケアのアンケートにご協力頂き有難う御座いました。
アンケート結果のご報告を数回に分けて掲載させていただきます。

<アンケート結果報告 パート②>

昨年は、フットケアのアンケートにご協力頂き有難う御座いました。
アンケート結果のご報告を数回に渡り掲載させて頂いています。

前回からのつづき・・・

問3. 足のことで気になること



◎主治医に相談するか、フットケア外来の予約をお願いします。

問4. フット利用中の人、改善してほしいことなど

＃：アドバイスが欲しい。（爪に限らず足全体、例えば膝の違和感とか足に浮腫があるときなどの家庭での食事を含めた対処、生活の過ごし方など）

A：膝の違和感は、年齢や疾患や個人差もありますが、変形も考えられます。
自宅ではなるべく椅子を使用し、床に座ることをお避け下さい。

A：足に浮腫があるときは、心臓より少し上げた方がいいので、毎日1日の内で数時間は横になり、座布団やクッションなどを使用し、足を上げる時間を決めておいたらどうでしょうか？

#受診日と同じ時に受けられるようにしてほしい

A：なるべく同じ日になるように努めています。しかし、予約の患者さまがいっぱいになる時は難しい場合があります。ご了承ください。



問5. 現在のフットのケア内容以外に希望すること

○よく知らないからフットケアを知りたい。

A：ご説明させて頂きますので是非一度利用して頂ければと思います。

○家の中でできることがあれば知りたい。

A：爪のケアは、フットケア外来で実際に行いながらお話していきましょう。

○爪切り希望、自分では切れないので爪を切って欲しい。

A：自費になる可能性もありますが、爪切りもしておりますのでお越し下さい。

○マッサージして貰って、足がつるのが減った。医療費でしてもらえると助かる。

A：申し訳ありません。現在しているリンパマッサージは医療ではありませんのでご了承下さい。

○体験したい。

A：是非、ご利用下さい。院内の掲示板に案内しておりますが、受付に申し出て頂いて構いません。

○初回体験を安くして貰いたい。

A：お気持ちは十分わかりますが、効果をみて頂くため最後までさせて頂ければと思います。そのため、通常料金とさせていただきます。

○ウオノメ、タコなどの処理と予防。

A：ウオノメは、シールのようなものが市販されていますが、ご自分で難しい場合は皮膚科へご相談下さい。

タコは、硬くなったところを削りますが、傷の原因となることもありますので、皮膚科へご相談下さい。

タコの原因は、歩行状態や靴の形状など様々です。原因となるものを取り除くことが一番の治療だと思います。

○足の乾燥について、ケア。

A：足の乾燥は、油分や水分の不足、また、靴や靴下の摩擦でも生じます。こまめに保湿剤を使用しましょう。

塗った後は滑りやすいので転倒にご注意ください。

○足の爪の正しい切り方を教えて欲しい。

A：実際にフットケア外来で説明致します。

○四肢末端の感覚障害を改善して貰いたい。

A：申し訳ありません。

感覚障害に関しては、フットケアでは対応できかねますので、専門科にご相談下さい。



フットケア外来は予約制にしておりますが、お気軽にお声掛けください。

フットケア外来

栄養課だより 秋号

2025年10月
村上記念病院
栄養課 発行

「運動効果を高める食べ方のコツ！」



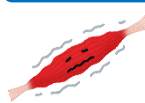
朝晩が涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。秋と言えば「スポーツの秋」「食欲の秋」などと言われます。体を動かすことと、おいしいものを食べることは、どちらも健康作りにつながります。特に病気の予防や回復には、運動と食事の両方が大切です。そこで今回は、運動に役立つ食べ方について紹介していきます。



運動前はエネルギーを満タンに！

空腹のまま運動をすると、力が出にくく、疲れやすくなります。また、足らないエネルギーを補うために筋肉を消耗したり、ケガや低血糖の原因にもなります。運動する前は、すばやくエネルギーになる炭水化物がおススメ。

ガス欠だと



筋肉消耗



ケガ



低血糖

注意

運動が1時間を超える場合にエネルギー補給を！短時間であれば水分補給だけでOK！



【炭水化物中心】



例)

- ・朝の散歩前にバナナ1本
- ・運動前に小さなおにぎり



運動後は栄養の補給を！

運動をしたあとは、使ったエネルギーと筋肉を回復させるための食事が大切です。

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)と炭水化物を一緒にとることで体の回復が早まります。

運動後なるべく速やかに摂ることもポイントです。



【炭水化物+タンパク質】



例)

- ・鮭おにぎり、豚まん、カステラ、乳製品、など



水分補給を忘れずに！

涼しくなると、つい水分をとる量が減りがちです。しかし、体の水分は季節に関係なく失われています。汗だけでなく、呼吸や尿などでも1日に約2リットルもの水分が出ていきます。運動をするときはもちろん、普段の生活でも、こまめな水分補給がとても大切です。

【水分補給のポイント】

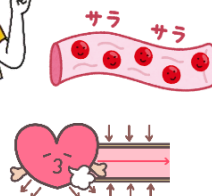
- ・のどが渇く前に少しずつ飲もう
- ・目安は、1回にコップ半分～1杯ほど(100～150ml)
- ・一度にたくさん飲むより、こまめに飲む

【水分補給のメリット】

- ・血液がサラサラに流れやすくなる
- ・血圧の安定や便秘の予防にもつながる
- ・疲れにくく、運動の効果を高める



1杯100～150ml



村上記念病院 外来診療担当医表

令和7年10月1日現在

受付時間： 8：00～17：00（月、水、木、金） 8：00～12：00（火、土）

診療時間：【午前】9：00～【午後】14：00～【※ただし、歯科・小児科は13:30～】（火・土午後休診）

診療科により、診察時間が異なりますので、詳細はホームページ又はお電話でお問い合わせください。

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	村上匡人	西野圭一郎	村上重人	村上匡人	西野圭一郎	医療センター非常勤医 (1, 3) 森公介 (5) 村上重人 (2, 4)
				山内達也	森公介 【※喘息外来（小児は除く）あり】	堀江里佳子 【循環器】	
		日野恵 【内分泌専門外来】	矢野春海	黒川慶昇 【循環器】	末盛浩一郎 【膠原病・リウマチ・感染症・血液】	森公介	古川慎哉【糖尿】 (不定期【要確認】)
		越智俊元 【血液】		末盛浩一郎 【リウマチ】		立川理絵 (1, 3, 5) 柏原直樹 (2, 4) 【腎臓】	愛大非常勤医【呼吸器】
	午後	森公介 【※喘息外来（小児は除く）あり】		西野圭一郎	村上重人	矢野春海	
		越智俊元 【血液】		山内達也	日野恵	【腎臓】 立川理絵 (1, 3, 5)	
透析	日中	稲田浩二	稲田浩二	稲田浩二	稲田浩二	稲田浩二	稲田浩二
	夜間	稲田浩二		稲田浩二			
外科	午前	新恵幹也	竹林孝晃	小野敦美	竹林孝晃	小野敦美 (1, 3, 5) 本田和男 (2, 4)	竹林孝晃
	午後	新恵幹也		竹林孝晃	竹林孝晃	竹林孝晃 (1, 3, 5) 本田和男 (2, 4)	
泌尿器科	午前	稲田浩二	稲田浩二 (受付10:30まで)	稲田浩二	渡辺隆太	丹司望	野田輝乙
	午後						
整形外科	午前	伊藤俊雄	越智康博	見崎 浩	越智康博	伊藤俊雄	非常勤医
	午後			見崎 浩 (手術日休診)		越智康博	
脳神経外科内科	午前	中居永一(脳神経外科) 10:00-15:00	三浦史郎(脳神経内科) 9:00-12:30		藤下幸穂(脳神経内科) 9:00-12:30	川西裕(脳神経外科) 10:00-15:00	愛大非常勤医(脳神経外科) 9:00-12:30
リハビリテーション科	午前午後	徳増善治	徳増善治 (午後休診)	徳増善治	徳増善治	徳増善治	徳増善治 (午後休診)
放射線科	午前午後	村上省吾	村上省吾 (午後休診)	村上省吾	村上省吾	村上省吾 田中宏明	村上省吾 (午後休診)
小児科	午前	寺岡いづみ	寺岡いづみ	寺岡いづみ	寺岡いづみ	寺岡いづみ	愛大非常勤医
	午後	寺岡いづみ 17:00まで		愛大非常勤医	愛大非常勤医	寺岡いづみ 17:00まで	
眼科	午前午後		愛大非常勤医 (午後休診)			愛大非常勤医 16:00まで	
歯科	午前午後	村上徳夫	村上徳夫 (午後休診)	村上徳夫	村上徳夫	村上徳夫 【1, 3午後 病棟口腔7】	村上徳夫 (午後休診)
検査	内視鏡	西野圭一郎 矢野春海	村上匡人 (1, 3, 5)	村上匡人 矢野春海	西野圭一郎 矢野春海	村上匡人	村上匡人
健診センター	午前	森公介	村上重人	森公介	村上重人	村上重人	日野恵 (1) 村上重人 (3, 5) 森公介 (2, 4)
	午後	日野恵		日野恵			

発行元：社会医療法人社団更生会 村上記念病院

〒793-0030 愛媛県西条市大町739番地
TEL：(0897) 56-2300 (代)

《ホームページアドレス》

<http://www.murakami-kinen.or.jp/>

(2025. 10月 発行)

(企画広報委員会)

